



PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE

www.instituto4life.com

geral@instituto4life.com

Tlm: 963661731

938365600

917103600

933252045

	Programa 4 Life Team	Programa 4 Life	Programa Base
Gravidez e Sinais de Parto	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saudável na gravidez (vestuário, exercício físico, higiene, sono e repouso, ...) - Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária - Sinais de alerta/risco na gravidez - Sinais de parto e Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática) 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saudável na gravidez (vestuário, exercício físico, higiene, sono e repouso, ...) - Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária - Sinais de alerta/risco na gravidez - Sinais de parto e Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática) 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saudável na gravidez (vestuário, exercício físico, higiene, sono e repouso, ...) - Exercícios de Kegel: reduzir a incontinência urinária - Sinais de alerta/risco na gravidez - Sinais de parto e Técnicas de respiração no trabalho de parto (com prática)
Parentalidade e Vinculação	<p>Psicóloga ou Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parentalidade: tornar-se pai e mãe - A nova vida a três: o que muda? - O blues e a depressão pós-parto - Os primeiros dias, as visitas, a família e os amigos - Nova vida a três: A importância da relação pais/bebé - Vinculação: estratégias para uma melhor relação 	<p>Psicóloga ou Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parentalidade: tornar-se pai e mãe - A nova vida a três: o que muda? - O blues e a depressão pós-parto - Os primeiros dias, as visitas, a família e os amigos - Nova vida a três: A importância da relação pais/bebé - Vinculação: estratégias para uma melhor relação 	
Parto e Pós parto	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O trabalho de parto: as diferentes fases - Chegada à urgência e percurso na maternidade - Técnicas de respiração nas diferentes fases do parto (com prática) - A dor no trabalho de parto - O pai antes, durante e após o parto - Tipos de parto - Criopreservação de células estaminais - Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal) 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O trabalho de parto: as diferentes fases - Chegada à urgência e percurso na maternidade - Técnicas de respiração nas diferentes fases do parto (com prática) - A dor no trabalho de parto - O pai antes, durante e após o parto - Tipos de parto - Criopreservação de células estaminais - Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal) 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O trabalho de parto: as diferentes fases - Chegada à urgência e percurso na maternidade - Técnicas de respiração nas diferentes fases do parto (com prática) - A dor no trabalho de parto - O pai antes, durante e após o parto - Tipos de parto - Criopreservação de células estaminais - Pós-parto: puerpério (os primeiros tempos para a mamã, bebé e casal)
Mala da Maternidade	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos às compras! Como escolher o essencial, prático, económico e o melhor para o crescimento e desenvolvimento do bebé. - Preparar o enxoval do bebé e a mala para a maternidade - Características e competências do recém-nascido: algumas características do bebé que vos poderão deixar ansiosos nos primeiros dias. 	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos às compras! Como escolher o essencial, prático, económico e o melhor para o crescimento e desenvolvimento do bebé. - Preparar o enxoval do bebé e a mala para a maternidade - Características e competências do recém-nascido: algumas características do bebé que vos poderão deixar ansiosos nos primeiros dias. 	

Choro , Cólicas e Amamentação	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O choro do bebé - As cólicas: diferentes soluções e dicas - Amamentação: Vantagens; Técnica e princípios básicos para o sucesso; Extração e conservação do LM; Principais dificuldades e como ultrapassá-las, Alimentação da mamã que amamenta, Psicologia da amamentação. 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O choro do bebé - As cólicas: diferentes soluções e dicas - Amamentação: Vantagens; Técnica e princípios básicos para o sucesso; Extração e conservação do LM; Principais dificuldades e como ultrapassá-las, Alimentação da mamã que amamenta, Psicologia da amamentação. 	<p>Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia ou Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - O choro do bebé - As cólicas: diferentes soluções e dicas - Amamentação: Vantagens; Técnica e princípios básicos para o sucesso; Extração e conservação do LM; Principais dificuldades e como ultrapassá-las, Alimentação da mamã que amamenta, Psicologia da amamentação.
Primeiros Socorros e 1º ano de vida	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeiros socorros ao bebé: como proceder em caso de cortes, feridas, queimaduras, engasgamento, queda, convulsão, desmaio, entre outros. - Crescimento e Desenvolvimento no primeiro ano de vida - A introdução de novos alimentos, a dentição, a vigilância de saúde e as vacinas - Creche, ama ou avós: o que escolher e o que considerar na decisão? 	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeiros socorros ao bebé: como proceder em caso de cortes, feridas, queimaduras, engasgamento, queda, convulsão, desmaio, entre outros. - Crescimento e Desenvolvimento no primeiro ano de vida - A introdução de novos alimentos, a dentição, a vigilância de saúde e as vacinas - Creche, ama ou avós: o que escolher e o que considerar na decisão? 	
Cuidados ao Bebê	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidados ao bebé: alimentação, sono, eliminação vesical e intestinal, muda da fralda, banho, cuidados ao coto umbilical e vestuário (com prática). 	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidados ao bebé: alimentação, sono, eliminação vesical e intestinal, muda da fralda, banho, cuidados ao coto umbilical e vestuário (com prática). 	<p>Enfª Especialista em saúde Infantil e Pediatria (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidados ao bebé: alimentação, sono, eliminação vesical e intestinal, muda da fralda, banho, cuidados ao coto umbilical e vestuário (com prática).
	<p>Fisioterapeuta (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alterações e desconfortos mais comuns na gravidez e no pós-parto (alterações posturais, exercício físico, pavimento pélvico – incontinência urinária, cintas, fisioterapia e mitos, etc) - Recomendações para melhoria da mobilidade e alívio de dor/desconforto e importância da recuperação pós-parto 		
	<p>Nutricionista (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentação na gravidez e pós-parto - Soluções práticas para alguns desconfortos da gravidez 		
	<p>Advogada (2h):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lei da parentalidade: direitos e deveres na gravidez, pós-parto e amamentação 		
Exercício na Gravidez	<p>Programa Fit&Relax incluído até ao nascimento do bebé (frequência 1x semana, 60min):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática) 	<p>Programa Fit&Relax (1aula 60min):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática) 	<p>Programa Fit&Relax (1aula 60min):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiração, relaxamento e exercício na gravidez (sessão prática)
	21 Sessões: 185 euros (o casal)	15 Sessões: 125 euros (o casal)	9 Sessões: 80 euros (o casal)

Sessões após o Nascimento:	Sessões após o Nascimento:	Sessões após o Nascimento:
Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia: - Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências	Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia: - Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências	Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia: - Reunião de pais para esclarecimento de dúvidas e partilha de experiências
Instrutora de Massagem Infantil pela APMI: - Sessão de Massagem do bebé	Instrutora de Massagem Infantil pela APMI: - Sessão de Massagem do bebé	Instrutora de Massagem Infantil pela APMI: - Sessão de Massagem do bebé
Fisioterapeuta: - Sessão do Programa de Recuperação Pós-parto	Fisioterapeuta: - Sessão do Programa de Recuperação Pós-parto	Fisioterapeuta: - Sessão do Programa de Recuperação Pós-parto

Todos os programas incluem as seguintes ofertas:

- **Apoio** telefónico 24h dia por Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia e Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediatria
- **Apoio** na amamentação, durante todo o período em que amamentar
- **Workshops** destinados ao curso respetivo gratuitos até ao 1 ano de idade do bebé
- **Uma** sessão para os avós (encontro de avós)
- **E-book** com a informação transmitida durante o curso + **Manual** (em pdf) sobre aleitamento materno
- **Condições especiais** na aquisição do serviço massagem da grávida ou massagem pós-parto
- **Condições preferenciais** em serviços de fotografia Instituto4Life
- Ecografia 4D* - oferta de experiência de 5 minutos na Ecox4D Lisboa (*válido para mães que nunca tenham realizado uma ecografia Ecox4D)
- Possibilidade de repetir a sessão noutra oportunidade para esclarecer mais questões ou realizar mais exercícios físicos (apenas terão que manifestar essa vontade para que possamos inclui-los de acordo com a disponibilidade da sala)

No programa 4 Life e 4 Life Team cresce:

- Frequência de um programa à escolha, durante **um mês**, no Gymboree (se decidir continuar tem 20% de desconto na mensalidade, para sempre)
- **Uma** massagem “pernas cansadas” (30 minutos)

No curso 4 Life Team cresce:

- **Consultas** de acompanhamento da gravidez por Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia
- **Consultas** de vigilância de saúde infantil por Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediatria
- Condições preferenciais na aquisição de serviços de **Criopreservação** nas empresas parceiras
- **Apoio por email** por parte dos restantes técnicos de saúde incluídos no curso
- **Frequência** do programa Mamã Fit&Relax – 1x por semana, até ao parto (não acumulável com outras ofertas ou descontos)